

۱۰۱ داستان شفابخش برای کودکان و نوجوانان کاربرد استعاره در درمان

تألیف:

جورج دابلیو بورنز

ترجمه:

دکتر علی محمد نظری

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود)

ندا اسماعیلی فر

معصومه نیک رو

فهیمة پیر ساقی

پایناز ابراهیمی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سرشناسه	برنز، جورج ویلیام، ۱۹۴۶ - م. (Burns, George W. (George William))
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۱ داستان شفابخش برای کودکان و نوجوانان: کاربرد استعاره در درمان / تالیف جورج دبلیو. برنز؛ ترجمه علی محمد نظری ... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۴۸۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۰۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: healing stories for ۱۰۱ children and teens : using metaphors in therapy
یادداشت	۲۰۰۵.
یادداشت	ترجمه علی محمد نظری، ندا اسماعیلی فر، معصومه نیکرو، فهیمه پیرساقی، پایناز ابراهیمی
یادداشت	کتابنامه: ص. [۴۸۱] - ۴۸۸.
عنوان گسترده	صد و یک داستان شفابخش برای کودکان و نوجوانان
موضوع	استعاره -- مصارف درمانی Metaphor -- Therapeutic use
موضوع	قصه‌درمانی Narrative therapy / قصه‌گویی Storytelling
موضوع	داستان‌های کودکان -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Psychological -- Children's stories aspects
موضوع	کودکان -- روان‌درمانی Child psychotherapy
شناسه افزوده	نظری، علی محمد، ۱۳۴۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۵۰۵RJ / الف ۱۳۹۵۵ ۴ب
رده بندی دیویی	۹۲۸۹۱۴/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۴۰۱۷۱



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶۶۹۶۷۳۵۵ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

۱۰۱ داستان شفابخش برای کودکان و نوجوانان

کاربرد استعاره در درمان

تالیف: جورج دابلیو بورنز

ترجمه: دکتر علی محمد نظری - ندا اسماعیلی فر - معصومه نیک رو

فهیمه پیرساقی - پایناز ابراهیمی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: دوم ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۰۸-۲

قیمت ۳۴۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه.....
۱۱	چه چیزی در این کتاب می‌خوانید.....
۱۳	توضیح کوتاهی درباره‌ی کلمات.....
۱۴	داستان‌های شفاهی در مقایسه با داستان‌های کتبی.....
۱۵	ساختار این کتاب.....
۱۹	داستان ۱: داستانی درباره‌ی یک داستان.....

بخش اول: قصه‌گویی مؤثر برای کودکان و نوجوانان

۲۵	فصل ۱: اهمیت استعاره.....
۲۵	چرا برای کودکان و نوجوانان، داستان‌های شفابخش و آموزنده می‌گوییم؟.....
۲۶	تاریخچه‌ای کوتاه از داستان‌های آموزنده.....
۲۹	داستان‌ها چگونه تأثیر می‌گذارند؟.....
۳۰	داستان‌ها چگونه آموزش می‌دهند؟.....
۳۲	داستان‌ها چگونه ارزش‌ها را آموزش می‌دهند؟.....
۳۳	داستان‌ها چگونه اثر تأدیبی دارند؟.....
۳۴	داستان‌ها چگونه باعث ایجاد تجربه می‌شوند؟.....
۳۵	داستان‌ها چگونه حل مسئله را تسهیل می‌کنند؟.....
۳۷	داستان‌ها چگونه تغییر ایجاد می‌کنند و شفا می‌بخشند؟.....
۴۰	چه زمانی نباید از داستان‌ها در درمان استفاده کرد؟.....

۴۳	فصل دوم: اصول قصه‌گویی مؤثر.....
۴۵	ده راهکار برای قصه‌گویی مؤثر.....
۵۹	شش راهکار برای لحن یا صدای قصه‌گو.....

۶۷	فصل سوم: ابزارها و فنون.....
۶۸	کتاب‌ها به عنوان منابعی از داستان‌های شفابخش.....
۷۰	نمایش‌نامه به عنوان منبعی از داستان‌های شفابخش.....

- ۷۱..... ویدئوها یا دی‌وی‌دی‌ها به عنوان منبع داستان‌های شفابخش: فیلم درمانی.....
- ۷۳..... عروسک خیمه‌شب‌بازی، عروسک‌ها و اسباب‌بازی‌ها به عنوان استعاره.....
- ۷۵..... نمایش به عنوان یک استعاره.....
- ۷۷..... شوخی به عنوان استعاره.....
- ۷۹..... استعاره‌های تجربی.....
- ۸۱..... استعاره‌های ساخته شده توسط کودک.....
- ۸۳..... داستان‌های مشارکتی.....
- ۸۵..... بحث کردن یا بحث نکردن؟.....

بخش دوم: داستان‌های شفابخش، داستان‌های آموزنده

- ۸۹..... فصل چهارم: غنی‌سازی یادگیری.....
- ۹۰..... داستان ۲: کودکان می‌توانند تحول ایجاد کنند: داستانی برای کودکان.....
- ۹۳..... داستان ۳: کودکان می‌توانند تحول ایجاد کنند: داستانی برای نوجوانان.....
- ۹۵..... داستان ۴: چیزی را تقویت کنید که می‌خواهید رشد کند.....
- ۹۷..... داستان ۵: از خودت مراقبت کن.....
- ۹۹..... داستان ۶: بیایید بخندیم.....
- ۱۰۱..... داستان ۷: بستگی به روش شما دارد.....
- ۱۰۳..... داستان ۸: از چیزی که به تو داده می‌شود نهایت استفاده را ببر.....
- ۱۰۵..... داستان ۹: کاری که می‌توانید را انجام دهید.....
- ۱۰۸..... داستان ۱۰: در جستجوی خوشبختی.....

- ۱۱۱..... فصل پنجم: اهمیت دادن به خود.....
- ۱۱۲..... داستان ۱۱: پرواز به اوج: داستانی برای کودکان.....
- ۱۱۵..... داستان ۱۲: پرواز به اوج: داستانی برای نوجوانان.....
- ۱۱۸..... داستان ۱۳: باور داشتن توانایی‌ها.....
- ۱۲۲..... داستان ۱۴: بگذار جو آن را انجام دهد.....
- ۱۲۶..... داستان ۱۵: آگاهی از منحصربه‌فرد بودن خود.....
- ۱۳۰..... داستان ۱۶: اهمیت پذیرش تحسین.....
- ۱۳۳..... داستان ۱۷: با هر دست بدهی با همان دست پس می‌گیری.....
- ۱۳۵..... داستان ۱۸: خوب نه عالی.....

داستان ۱۹: خودت باش ۱۳۸

داستان ۲۰: افزایش خودآگاهی ۱۴۱

فصل ششم: تغییر الگوهای رفتاری ۱۴۵

داستان ۲۱: غلبه بر ترس: داستانی برای کودکان ۱۴۶

داستان ۲۲: غلبه بر ترس: داستانی برای نوجوانان ۱۵۰

داستان ۲۳: خودت را ببین ۱۵۳

داستان ۲۴: یاد بگیرد که مستقل فکر کنید ۱۵۷

داستان ۲۵: چیزی که در آن خوب هستی را تقویت کن ۱۶۰

داستان ۲۶: یاد گرفتن ترندهای جدید ۱۶۳

داستان ۲۷: رفتاری که کل شهرک را تغییر داد ۱۶۸

داستان ۲۸: ایجاد تغییر ۱۷۰

داستان ۲۹: تغییر الگوهای رفتاری ۱۷۲

داستان ۳۰: دیگه نمی ترسم ۱۷۵

فصل هفتم: مدیریت روابط ۱۷۹

داستان ۳۱: در میان یک مجادله: داستانی برای کودکان ۱۸۰

داستان ۳۲: در میان یک مجادله: داستانی برای نوجوانان ۱۸۳

داستان ۳۳: ایجاد و حفظ دوستی‌ها ۱۸۶

داستان ۳۴: چهار دوست وفادار ۱۸۸

داستان ۳۵: مذاکره در مورد یک راه حل ۱۹۰

داستان ۳۶: دوستان جدید ۱۹۳

داستان ۳۷: یافتن محبت ۱۹۵

داستان ۳۸: در لاک خود فرو رفتن ۱۹۹

داستان ۳۹: خود را جای فرد دیگری بگذارید ۲۰۳

داستان ۴۰: پیدا کردن دوست و حفظ آن ۲۰۷

فصل هشتم: کنترل احساسات ۲۱۱

داستان ۴۱: افزایش لذت: داستانی برای کودکان ۲۱۲

داستان ۴۲: افزایش لذت: داستانی برای نوجوانان ۲۱۵

داستان ۴۳: خوش گذراندن.....	۲۱۹
داستان ۴۴: افزایش رضایت.....	۲۲۳
داستان ۴۵: کنترل خشم.....	۲۲۶
داستان ۴۶: کمک کردن با کمک شوخ طبعی.....	۲۲۹
داستان ۴۷: از دست دادن کنترل.....	۲۳۲
داستان ۴۸: یاد بگیرید چگونه بخندید.....	۲۳۵
داستان ۴۹: تغییر وضعیت بدن، تغییر احساسات.....	۲۳۸
داستان ۵۰: ابراز احساسات به صورت مناسب.....	۲۴۰

فصل نهم: ایجاد افکار مفید..... ۲۴۵

داستان ۵۱: مدیریت اندوه: داستانی برای کودکان.....	۲۴۶
داستان ۵۲: مدیریت اندوه: داستان برای کودکان.....	۲۴۹
داستان ۵۳: مهربانی.....	۲۵۲
داستان ۵۴: چیزها آنطور نیستند که به نظر می‌رسند.....	۲۵۵
داستان ۵۵: چهارچوب دهی مجدد مثبت.....	۲۵۷
داستان ۵۶: افکار تعیین کننده احساسات هستند.....	۲۵۹
داستان ۵۷: یافتن استثناهایی برای مشکلات.....	۲۶۱
داستان ۵۸: یادگیرییم از آنچه داریم استفاده کنیم.....	۲۶۳
داستان ۵۹: یادگیرییم چگونه تمایز قائل شویم.....	۲۶۶
داستان ۶۰: بیدار کردن اعتماد به نفس.....	۲۶۹

فصل دهم: توسعه مهارت‌های زندگی..... ۲۷۳

داستان ۶۱: قرار گرفتن در یک دو راهی اخلاقی: داستانی برای کودکان.....	۲۷۴
داستان ۶۲: قرار گرفتن در یک دو راهی اخلاقی: داستانی برای نوجوانان.....	۲۷۷
داستان ۶۳: آموزه‌هایی در مورد قوانین.....	۲۷۹
داستان ۶۴: گاهی اتفاقات بدی رخ می‌دهد.....	۲۸۱
داستان ۶۵: پذیرفتن آنچه دارید.....	۲۸۵
داستان ۶۶: پذیرش مسئولیت.....	۲۸۷
داستان ۶۷: تصمیم گیری.....	۲۹۱
داستان ۶۸: داشتن چشم اندازی متفاوت.....	۲۹۴
داستان ۶۹: غلبه بر ترس.....	۲۹۷

داستان ۷۰: رازهای موفقیت ۳۰۰

فصل یازدهم: آموزش مهارت‌های حل مسئله ۳۰۵

داستان ۷۱: غلبه بر سختی: داستانی برای کودکان ۳۰۶

داستان ۷۲: زغلبه بر سختی: داستانی برای نوجوانان ۳۰۹

داستان ۷۳: حل مسأله‌ی مشارکتی ۳۱۲

داستان ۷۴: تفکر در مورد یک مشکل ۳۱۴

داستان ۷۵: حل کردن یک مشکل ۳۱۷

داستان ۷۶: پذیرش ۳۲۰

داستان ۷۷: یادگیری شراکت ۳۲۳

داستان ۷۸: تمایل به اهمال کاری ۳۲۶

داستان ۷۹: در دست داشتن کنترل ۳۲۹

داستان ۸۰: خلق یک آرزو ۳۳۲

فصل دوازدهم: مدیریت چالش‌های زندگی ۳۳۹

داستان ۸۱: فوت کردن درد: داستانی برای کودکان ۳۴۰

داستان ۸۲: مدیریت درد: داستانی برای نوجوانان ۳۴۲

داستان ۸۳: ضرب و شتم یک پسر قلدر ۳۴۵

داستان ۸۴: من فقط ۹ سال دارم ۳۴۸

داستان ۸۵: غلبه بر بیماری ۳۵۰

داستان ۸۶: یافتن راه حل ۳۵۳

داستان ۸۷: مواجهه با تغییرات ۳۵۶

داستان ۸۸: دوباره روی پای خود ایستادن ۳۵۸

داستان ۸۹: مواجهه با افکار خودکشی ۳۶۱

داستان ۹۰: یادگیری مراقبت از خود ۳۶۵

فصل سیزدهم: داستان‌های شفابخش گفته شده توسط کودکان ۳۶۹

داستان ۹۱: شبی که یاد گرفته بود بترساند ۳۷۰

داستان ۹۲: دختر ۳۷۲

داستان ۹۳: روزها می‌گذرند ۳۷۳

داستان ۹۴: داستان ماری جین	۳۷۷
داستان ۹۵: مشکل سالی	۳۸۱
داستان ۹۶: زندگی من	۳۸۴
داستان ۹۷: داستان زندگی من	۳۸۶
داستان ۹۸: راه خود را جدا کن	۳۸۸
داستان ۹۹: وقتی نمی‌توان کاری انجام داد	۳۹۰
داستان ۱۰۰: داستان لوسی مک	۳۹۳

بخش سوم: داستان‌های شفابخش خودتان را برای کودکان بسازید

فصل چهاردهم: چگونه می‌توانم از استعاره‌ها به شیوه‌ی مؤثری استفاده کنم؟	۳۹۷
راه‌های بالقوه برای استعاره درمانی مؤثر	۳۹۷
موانع احتمالی در استعاره درمانی مؤثر	۴۰۵

فصل پانزدهم: ایده‌ی ساخت داستان‌های شفابخش را از کجا به دست می‌آورم؟	۴۱۵
استعاره‌های مبتنی بر شواهد	۴۱۶
استعاره‌های مبتنی بر قهرمانان	۴۱۸
استعاره‌های مبتنی بر تخیل	۴۲۰
استعاره‌های مبتنی بر ایده	۴۲۴
استعاره‌های مبتنی بر داستان کودک	۴۲۵
استعاره‌های مبتنی بر طنز	۴۲۹
استعاره‌های بین فرهنگی	۴۳۱
استعاره‌های مبتنی بر سرگذشت مراجع	۴۳۳
استعاره‌های مبتنی بر تجارب روزمره	۴۳۴

فصل شانزدهم: چگونه داستان‌های شفابخش را طراحی و ارائه می‌کنم	۴۳۹
از یابی نتیجه‌مداری داشته باشید	۴۴۰
در مورد استعاره‌ها برنامه‌ریزی کنید	۴۴۴
داستان را ارائه دهید	۴۵۰
توقف کنید، مشاهده کنید و گوش دهید	۴۵۳
مبنای داستان را بر اساس واقعیت قرار دهید	۴۵۴

فصل هفدهم: آموزش والدین برای استفاده از داستان‌های شفابخش.....	۴۵۷
داستان هایی برای والدین و والدگری.....	۴۵۷
مزایای آموزش کاربست استعاره‌ها به والدین.....	۴۵۹
مراحل آموزش قصه‌گویی به والدین.....	۴۶۳
یک مثال از قصه‌گویی مؤثر والدینی.....	۴۶۵
...و این داستان ادامه دارد.....	۴۷۱
داستان ۱۰۱: آیا معلم من می‌شوی؟.....	۴۷۲
منابع.....	۴۷۵

مقدمه

برایم یک قصه بگو! تا کنون چند بار از شما خواسته شده که این کار را انجام دهید؟ اگر یک پدر یا مادر، معلم، مادربزرگ یا پدربزرگ، عمو، دایی، خاله، عمه، پرستار بچه، کارمند مهد کودک یا هر کس دیگری باشید که به نحوی با کودکان ارتباط دارد، مطمئنم که بارها این درخواست از شما شده است. آیا تا کنون از خود پرسیده‌اید که وقتی از شما چنین درخواستی می‌کنند، دقیقا تقاضای چه چیزی دارند؟ آیا آنها تنها یک سرگرمی ساده می‌خواهند؟ آیا می‌خواهند به سرزمین خیال سفر کنند؟ آیا صمیمیت و رابطه‌ی خاص میان قصه گو و شنونده را می‌خواهند؟ آیا می‌خواهند با شخصیت داستانی مورد علاقه‌ی خود همانند سازی کنند؟ و یا آیا به دنبال مثال هایی برای نحوه‌ی رفتار، برقرای ارتباط با دیگران یا برآمدن از عهده‌ی زندگی هستند؟

یک اصل کلی وجود دارد که در اینجا صادق است: کودکان به دلایل زیادی عاشق داستان‌ها هستند. اگر برای این گفته شاهدی می‌خواهید، ببینید که کودکان چندبار با نگاهی ملتسانه از شما می‌خواهند برایشان قصه بگویید (هر چند که شکل سوالات ممکن است تغییر پیدا کند مثلا "آیا می‌توانم یک کتاب جدید بخرم؟" یا "آیا ممکن است یک فیلم اجاره کنیم؟"). به ردیف‌های طولانی کتاب‌های داستان کودکان در کتابفروشی‌ها، به داستان‌هایی که تبدیل به فیلم‌های پرطرفدار و دوست داشتنی کودکان می‌شوند یا داستان چالش‌ها، مبارزه‌ها و پیروزی‌هایی که موضوع بسیاری از بازی‌های ویدئویی را تشکیل می‌دهد، نگاهی بیندازید. اینها همه نشان دهنده‌ی عطش و اشتیاق برای داستان است، آنها علاقه‌مند به یادگیری، آگاه شدن و کسب مهارت‌های حل مساله از طریق داستان‌ها هستند. اولین سوالی که در این کتاب بررسی خواهیم کرد این است که: اگر قرار است داستان‌های یادگیری، سلامتی، شفابخشی و بهزیستی برای مراجعان خود تعریف کنیم، چگونه می‌توانیم آن را به شیوه‌ی موثر و کمک کننده ارائه دهیم؟

چه چیزی در این کتاب می‌خوانید

مانند هنرمندی که نیاز دارد عناصر اولیه را برای اثربخشی کارش در اختیار داشته باشد، استعاره درمانگر هم به مهارت و هنر به عنوان عوامل اولیه‌ی کارش نیاز دارد. مهارت یک نقاش در بهره‌گیری موثر از اصول تجسم فضایی، رنگ و رنگ مایه است و مهارت یک استعاره درمانگر در جلب توجه کودک، تسهیل فرایند همانندسازی کودک و پیوستن به کودک در جستجوی راه حل‌ها برای مشکلات است.

هنر در ورای کاربست ماهرانه‌ی اصول است. هنر باعث خلق اثر نقاشی چشم‌نواز یا داستانی گوش‌نواز می‌شود که تاثیری مرتبط و شخصی بر بیننده یا شنونده دارد. هنر داستانی یعنی ایجاد داستانی که برای کودک و نیازهای او به وجود آمده و انتقال‌دهنده‌ی توجه و معنی است. در این کتاب، می‌خواهم به گسترده‌ترین شکل ممکن، مهارت‌ها و هنر کاربست حرفه‌ای داستان‌های شفابخش در درمان کودکان و نوجوانان را به شما ارایه دهم. همچنین می‌خواهم به سؤالاتی که معمولاً در کارگاه‌های استعاره درمانی از من پرسیده می‌شود پاسخ دهم. سؤالاتی مثل "چگونه ایده‌ی یک داستان در ذهنتان شکل می‌گیرد؟" "چگونه می‌توانم توجه کودک را به داستانم جلب کنم؟" "از کجا منابع و مواد ساخت داستان‌های مناسب را به دست می‌آورید؟" "چگونه می‌توانم یک داستان شفابخش موثر تعریف کنم؟" "خوشبختانه، گام‌های عملی و قابل یادگیری برای پاسخ به این سؤالات وجود دارد و هدف من این است که در بخش‌های آتی کتاب، به روشن‌ترین شیوه‌ی ممکن آنها را ارایه کنم تا به شما نشان دهم که چگونه می‌توانید به صورت موثری قصه بگویید، چگونه می‌توانید استعاره‌های درمانی بسازید و از کجا می‌توانید منابع داستان‌های درمانی را پیدا کنید. اصول کلی نیز برای انتقال داستان‌ها و استفاده از صدای قصه گو وجود دارند که می‌توانند توجه شنونده را برای شروع سفر شفابخشی به صورت موثری جلب کنند. این کتاب با استفاده از روش‌های خلق داستان‌های استعاره‌ای از تجارب شما و منابع دیگر، خواننده را به سوی فرآیندهای عمل‌مدار هدایت می‌کند.

اگر می‌خواهید به کار بر روی داستان‌ها بپردازید، به شما توصیه می‌کنم که فوراً شروع به جمع‌آوری داستان‌ها کنید. به دنبال داستان‌ها در کتاب‌فروشی‌ها و بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری کودکان باشید. از تعاملات معنی‌دار، جالب و گاه خنده‌داری که با کودک خود دارید و می‌تواند مزایایی برای دیگر کودکان داشته باشد یادداشت‌هایی تهیه کنید. من عاشق جمع‌آوری داستان‌ها هستم، چون آنها همیشه مرا تحت تاثیر قدرت عمیق و در عین حال غیرمستقیم و نامحسوس خود برای درمان و آموزش قرار داده‌اند. به شما توصیه می‌کنم که، در سفر به شهرها و کشورهای دیگر، به دنبال داستان‌های کودکانه‌ی فرهنگی باشید، به قفسه‌های کتاب‌های دوستان بچه‌دار خود و نوشته‌های خود کودکان توجه کنید. به قصه‌های پر از موفقیت و پر از شکست کودکان که در مطبعتان نقل می‌شود گوش کنید. این داستان‌ها می‌توانند در مورد توانایی‌ها، انعطاف‌پذیری‌ها و قابلیت‌های کودک برای زندگی بهتر، اطلاعاتی به دست دهند. اگر به داستان‌های خلاقانه و ابتکاری مراجعانمان و کودکان دیگر گوش کنیم حتی به عنوان یک درمانگر هم می‌توانیم از این تجربه‌های کودکانه از زندگی، درس‌هایی بیاموزیم. این داستان‌ها غالباً هیچ یک از محدودیت‌ها و چارچوب‌های تحمیل شده بر بزرگسالان در مورد اینکه چه چیزی باید گفته شود (و چه چیزی نباید گفته شود) را ندارند. اگر شما فرصت گفتگو با داستان-

درمانگران را داشته باشید، به یک گروه حرفه ای داستان‌گویی ببیونددید یا در کنگره‌های داستان‌گویی شرکت کنید، می‌توانید با جذب پیام آنها، هنر داستان‌ها را درک کنید. داستان‌هایی با استعاره‌های بدیع و چشمگیر در گلچین‌های ادبی، افسانه‌های ملی، پیام‌های کودکان، و لطیفه‌ها و داستان‌های ارسال‌شده از طریق پست الکترونیک دیده می‌شوند. مانند هر نوع مجموعه‌دار دیگری، باید مهارت تشخیص داستان کمک‌کننده و داستان غیرکمک‌کننده را داشته باشیم. فرآیندی که من شما را به پیروی از آن تشویق می‌کنم، نه تنها در مورد داستان‌های این کتاب بلکه در مورد هر نوع داستانی که در آینده با آن روبرو می‌شوید، کاربرد دارد.

این کتاب مجموعه‌ای از ایده‌های داستانی را به درمانگران باتجربه معرفی می‌کند، که بر اساس آن می‌توانند استعاره‌های درمانی پرمعنی بسازند و همچنین تکنیک‌هایی برای به دست آوردن مهارت‌ها، برقراری و بهبودبخشی ارتباطات در استعاره‌درمانی ارائه شده است. اما برای استعاره‌درمانگران تازه‌کاری که در صدد کشف قابلیت‌های استعاره درمانی هستند، این کتاب ضمن ارائه‌ی منبع غنی از داستان‌های شفافبخش، فرایند گام‌به‌گامی را به وجود می‌آورد که می‌توان صرف‌نظر از زمینه‌ی نظری شخصی به راحتی و به سرعت از آن استفاده کرد. همچنین شما قادر خواهید بود که با یادگیری روش‌های کاربرد استعاره‌ها، در هنر ارتباط درمانی و فرآیند تغییر و تسهیل نتایج، توانایی لازم را کسب کنید.

توضیح کوتاهی درباره‌ی کلمات

منظور من از کلمه‌ی استعاره هر نوع شکل ارتباط (داستان‌ها، قصه‌ها و حکایت‌ها) در ژانر داستانی است که در آن واژه‌ای از یک میدان تجربه گرفته شده و برای میدان تجربه‌ی دیگری مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثلاً وقتی می‌گوییم که مرد قلدر به اندازه‌ی یک خرس با پنجه‌های زخمی عصبانی بود، منظورمان این نیست که مرد زورگو و خرس دقیقاً یکسان هستند بلکه توصیف، عبارت یا داستان خرس و رفتار او یک تصویر تخیلی از مرد زورگو و رفتار او ارائه می‌دهد. در این ارتباط نمادین، می‌توان به استعاره‌ها قدرت درمانی و ادبی بخشید.

استعاره‌ها در درمان و آموزش، به شیوه‌ای غیرمستقیم، خیالی و ضمنی در ارتباط با مراجع و برای ایجاد تجارب، فرایندها یا نتایجی که ممکن است مشکل کودک را حل کند و ابزارهای جدیدی برای مقابله ارائه دهد، مورد استفاده قرار می‌گیرند. درمانگر ممکن است با صحبت از مراقبت از خود در برابر خرسی با پنجه‌های زخمی، کودک را به لزوم مراقبت از خود در مقابل یک مرد زورگو متقاعد کند. چنین استعاره‌هایی شامل داستان‌ها، قصه‌ها، حکایت‌ها، لطیفه‌ها، ضرب‌المثل‌ها، قیاس‌ها یا دیگر انواع ارتباطات هستند. در فصل ۳، ابزارها و تکنیک‌های مختلفی برای ارتباط با کودکان از طریق استعاره‌ها آمده است. آنچه استعاره‌های درمانی را از دیگر انواع

قصه‌ها، داستان‌ها یا حکایت‌ها جدا می‌کند این است که استعاره‌ها به طور هدفمندی برای یک ارتباط نمادین به وجود می‌آیند و هدفی درمانی یا شفابخش دارند.

هدف من این نیست که در مورد تفاوت واژه‌هایی مثل داستان، قصه و یا حکایت خطابه کنم. در واقع اغلب، این واژه‌ها به صورت مترادف به جای یکدیگر به کار می‌روند. مثلاً خود من در کتاب حاضر، از داستان یا قصه‌ی شفابخش و استعاره به صورت مترادف استفاده کرده‌ام.

هدف من از تاکید بر شفابخشی داستانی این است که اینگونه داستان‌ها، حکایت‌های غیررسمی نقل شده در محافل یا جشن تولدها نیستند. منظور من از کلمه‌ی استعاره یا داستان شفابخش، داستانی است که، تعدداً و با هدف درمانی منطقی و روشن ساخته شده است. به عبارت دیگر، داستان شفابخش داستانی است که بر مبنای تاریخ بشری قصه‌گویی نقل می‌شود، پایه‌های آن در دانش ارتباط موثر است، ارتباط درمانی خاصی با نیازهای مراجعان دارد و با هنر یک درمانگر خوب خلق می‌شود.

داستان‌های شفاهی در مقایسه با داستان‌های کتبی

سالیان طولانی، والدینم برای من قصه گفتند و در عوض من هم برای کودکان، نوه‌ها و مراجعانم، چه جوان و چه پیر قصه گفته‌ام، من دریافته‌ام که قصه‌گویی و قصه‌نویسی دو فرآیند متفاوت هستند. در واقع صحبت از ارتباط از طریق داستان‌گویی کتبی کمی عجیب به نظر می‌رسد. وقتی که قصه‌ها نوشته می‌شوند، کیفیت تغییر ناپذیری پیدا می‌کنند، گویی که همیشه به آن شکل نقل شده‌اند و همیشه به همان صورت نقل خواهند شد. واقعیت داستان‌ها، پویایی آنهاست. آنها دگرگون می‌شوند، تغییر می‌کنند و از گوینده‌ای به گوینده‌ی دیگر و از شنونده‌ای به شنونده‌ی دیگر تغییر شکل پیدا می‌کنند. شما هرگز یک داستان را دوبار به صورت دقیقاً یکسان تعریف نمی‌کنید، زیرا قدرت داستان در تغییرپذیری و انعطاف‌پذیری آن برای انطباق با نیازهای شنونده و شرایط اوست. بنابراین، نمی‌توانم بگویم که داستان‌های این کتاب دقیقاً به همان شکلی هستند که من آنها را برای اولین بار شنیده یا ساخته‌ام. همچنین نمی‌توانم بگویم که داستانی که شما آنها را می‌خوانید دقیقاً همان داستانی است که من برای آخرین مراجع تعریف کرده‌ام یا برای مراجع بعدی خود تعریف خواهم کرد. من از شما می‌خواهم که نه عین لغاتی را که در قالب داستان بیان شده‌اند، بلکه موضوعات، ایده‌ها و معانی داستان‌ها را بکاویید. به دنبال پیام درمانی هر داستان باشید و تلاش نکنید که داستان‌ها را از بر کرده و به طور تحت‌اللفظی برای کودک نقل کنید. این داستان‌ها برای این نقل نشده‌اند که شما مانند یک بازیگر تئاتر متعهد شوید که سطر به سطر آن را حفظ و به مخاطبان خود ارائه دهید. امیدوارم با استفاده از مهارت‌های داستان‌گویی و داستان‌های شخصی خود به داستان‌ها اجازه‌ی دگرگون شدن

بدهید. داستان‌ها از میان ما برمی‌خیزند، با تجارب ما ارتباط برقرار می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا خود را به عنوان یک موجود منحصر به فرد تعریف کنیم. در داستان‌ها، ما و شنوندگان جوان ما می‌توانند با یافتن شادمانی و سلامتی به ابزارهای لازم برای خَلق و حفظ احساسات مثبت دست پیدا کنند.

ساختار این کتاب

این کتاب به چهار بخش کلی تقسیم شده است که به شما اجازه می‌دهد به سرعت به بخش مورد نظر رفته و ایده‌هایی در مورد داستان‌های شفابخش برای درمان یک کودک پیدا کنید. بخش اول، *داستان‌گویی موثر برای کودکان و نوجوانان* نام دارد و شما در این بخش با اهمیت داستان‌ها در مطلع‌سازی، آموزش، ارزش‌ها، تنبیه، تجربه‌ی آموزشی، تسهیل حل مشکل، تغییر و شفابخشی آشنا خواهید شد. خط‌مشی‌ها و دستورالعمل‌هایی نیز برای داستان‌گویی موثر و استفاده از صدای داستان‌گو وجود دارد. آخرین فصل از این بخش به آرایه‌ی ابزارهای مفید، تکنیک‌ها و شیوه‌های انتقال پیام‌های درمانی به صورت استعاره‌ی می‌پردازد. به راستی، چگونه از کتاب‌ها، نمایش‌نامه‌ها، فیلم‌ها، عروسک‌ها، اسباب‌بازی‌ها، بازی‌ها، شوخی‌ها، قصه‌های مشارکتی و سایر رسانه‌ها در استعاره‌درمانی استفاده می‌کنید؟

بخش دوم، "*داستان‌های شفابخش، آموزش داستان‌ها*،" به ده فصل تقسیم می‌شود، که هر فصل ده داستان دارد (به استثنای فصل ۴ که ۹ داستان دارد) و بر اساس پیامد درمانی آرایه‌شده در هر فصل تقسیم‌بندی شده‌اند. هر فصل، با توضیح کوتاهی در مورد موضوع نتیجه و پیامد، آغاز و با یک تمرین برای ثبت و گسترش ایده‌های داستانی شما برای داشتن هدف و نتیجه‌ای خاص خاتمه می‌یابد.

موضوعاتی که داستان‌های ما حول آنها قرار دارند یک هدف درمانی مشترک را نشان می‌دهد. این موضوعات دربرگیرنده‌ی تمام اهداف درمانی نیستند و از تجربه‌ی کار کلینیکی خودم، نتیجه‌ی مباحثات ما با سایر درمانگران، آموزش‌دهندگان و روان‌شناسان رشد و نتایج مطالعات چاپ نشده‌ی من بر روی شرکت‌کنندگان کنفرانس و درخواست من از آنها برای نوشتن ده هدف درمانی عمده استنباط شده‌اند. اهداف نتیجه و پیامدی که من به کار برده‌ام یک چارچوب مناسب برای سازماندهی داستان‌های شفابخش ایجاد کرده و در توسعه‌ی ایده‌های استعاره‌ای شخصی به شما کمک کنند. البته باید بگویم که این پیامدهای درمانی تنها پیامدهای درمانی موجود نیستند و ممکن است ربطی به شما یا مراجعان شما نداشته باشند. اگر این پیامدهای درمانی کمک‌کننده هستند، از آنها استفاده کنید، و اگر کمک‌کننده نیستند، داستان‌ها یا درمان خود را محدود به چارچوبی که من در این کتاب ارائه کرده‌ام، نکنید.

داستان‌های فصل ۱۳ از شکل کلی داستان‌های این بخش پیروی نمی‌کنند زیرا آنها داستان‌های گفته شده توسط کودکان برای کودکان و نه داستان‌های گفته شده توسط بزرگسالان برای کودکان است. این داستان‌ها حاصل کار پروژه‌ای بر کودکان یک مدرسه بود که در آن از کودکان خواسته شد که داستان‌های شفابخش خود را بنویسند.

بخش سوم، "خلق داستان‌های شفابخش خودتان برای کودکان"، فرآیندهایی را معرفی می‌کند که از طریق آنها شما می‌توانید داستان‌های پیامد-محور خود را گسترش دهید. این بخش چالش‌های احتمالی در ساخت استعاره‌ها و راه‌های مفید برای مقابله با آنها را ارائه می‌دهد. شما در این بخش منابع مختلفی را خواهید شناخت که با استفاده از آنها می‌توانید استعاره بسازید و فرآیند ساده‌ای را برای ایجاد و ارائه‌ی استعاره‌های درمانی موثر ارائه دهید. بخش پایانی در مورد آموزش به والدین برای استفاده از استعاره‌ها به عنوان یکی از راه‌های افزایش اثربخشی مداخلات درمانی برای کودکانشان است. تاکید این کتاب نه بر تکرار نتایج تحقیقاتی در زمینه‌ی استعاره درمانی، بلکه بر عملگرایی در شیوه‌ی بازگویی داستان‌ها، راه‌های پیدا کردن ایده‌ها و روش‌های ساخت داستان‌های درمانی خودتان است. همچنین، لیست کاملی از منابع مورد استفاده را در قسمت پایانی کتاب ارائه کرده‌ام که به خوانندگان علاقه‌مند کمک می‌کند تا در زمینه‌ی ماهیت استعاره‌ها به عنوان شکلی از زبان، تحقیقات اثربخشی و تنوع کاربردهای درمانی به صورت مفصل‌تری مطالعه کنند. شما با مطالعه‌ی این بخش به منابع گسترده‌ای از کتاب‌های کودکان گرفته تا داستان‌های ملی و سنتی و وبسایت‌های اینترنتی دست پیدا خواهید کرد.

امیدوارم که این کتاب به شما کمک کند تا در هر زمانی ایده‌های در دسترس و آماده‌ی زیادی برای کار با کودکانی که به مطب شما مراجعه می‌کنند داشته باشید. هر چند که نوشتن این کتاب به این شیوه مرا در یک معضل علمی قرار داده است. زیرا از یک سو می‌خواستم کتاب صدویک داستان شفابخش برای کودکان و نوجوانان، روشن، عملی، در دسترس و حتی درموردی تجویزگرانه باشد. اما از سوی دیگر امیدوارم در انتقال استعاره به ارتباط آنها با نیازهای شخصی مراجعانتان دقت کافی داشته باشید و داستان خود را به صورت اشتراکی و در همکاری با کودک به وجود آورید زیرا داستان‌ها باید شخصیت کودک، مشکل، منابع و نتایج دلخواه را به تصویر کشند. امیدوارم که سفر شما به دنیای استعاره‌ها به اندازه‌ی سفری که من به این دنیای زیبا داشتم، لذتبخش باشد.